

Расписание

№ п/п	Ф.И.О. тренера	группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
	Юсупова Г.Б.	НП-1	05.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
			07.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	
			08.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
			12.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
			14.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс</u> Выучить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ	
			15.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
			19.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	
			21.05	<u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ZIATz7M2AqdB3UTU7-g5TU	

	22.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6YNijOuNJ7zG02pRpXkm54L	
	26.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
	28.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс</u> Выучить вариацию Н класса Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ	
	29.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	02.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Венский вальс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4	
	04.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный Фокстрот</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww	
НП-3	06.05	<u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «Е» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/UFanYrdPMOA	
	08.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Е» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/MSHXTXsiqyA	
	11.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u>	

	<p><u>СФП: Румба</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO</p>
13.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Джайв</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA</p>
15.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s</p>
16.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Танго</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgkA</p>
18.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Венский вальс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4</p>
20.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Медленный Фокстрот</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww</p>
22.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Квик степ</u></p> <p>Посмотреть видео на:</p> <p>https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLTkE/view?usp=sharing</p>
23.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений №2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Самба разобрать вариацию «Д» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://youtu.be/UFanYrdPMOA</p>
25.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «Д» класс</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://youtu.be/MSHXTXsiqyA</p>
27.05	<p>Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u></p> <p><u>СФП: Румба</u></p> <p>Посмотреть видео на YouTube:</p> <p>https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO</p>

		29.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
		30.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 2 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s	
	ТСС-2	02.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA	
		05.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s	
		07.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №32 по ОФП.</u> <u>СФП: Танго</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgzA	
		08.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный Фокстрот</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww	
		12.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Квик степ</u> Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLTkE/view?usp=sharing	
		14.05	<u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/jOtEyHX2OnQ	
		15.06	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/ySK_2M_ESxc	
		16.06	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmj92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO	
		19.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Джайв</u> Посмотреть видео на YouTube:	

	https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmi92N9o6ahurQpykq9173RYP7VgJEA
21.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный вальс разобрать вариацию «Д» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ&t=324s
22.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №32 по ОФП.</u> <u>СФП: Танго</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=une_p2XzgkA
23.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Медленный Фокстрот</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=9YjTgjobvww
26.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений №3 по ОФП.</u> <u>СФП: Квик степ</u> Посмотреть видео на: https://drive.google.com/file/d/0B7WSjoAbc6O_SjN1NWMxMWFLTkE/view?usp=sharing
28.05	<u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Самба разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/jOtEyHX2OnQ
29.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Ча-ча-ча разобрать вариацию «С» класс</u> Посмотреть видео на YouTube: https://youtu.be/ySK_2M_ESxc
30.05	Выполнить <u>Комплекс упражнений № 3 по ОФП.</u> <u>СФП: Румба</u> Посмотреть видео на YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLMxmi92N9o6bsIelpSTEuqXSfPIGiIEIO